

ALIMENTESE BIEN POR MENOS DINERO CON EL GRUPO DE LA LECHE

Mary K. Sweeten*



Valor Nutritivo

La mayoría de los Americanos consumen menos de lo recomendado de leche y productos de leche. La leche y los alimentos del Grupo de la Leche, tales como queso y nieve, son fuentes principales esenciales del mineral calcio para huesos y dientes fuertes. Además, la leche suple el cuerpo con proteína de alta calidad, riboflavina y Vitamina A, tan bien como muchos otros nutrientes.

Todas las personas necesitan una poca de leche. Cuando el consumo de alimento durante un día contiene 1 pinta (16 oz) de leche, la dieta generalmente suplirá bastante calcio para cumplir la ración recomendada diariamente. Los niños requieren de 2 a 3 tazas diariamente; los jóvenes, 4 o más tazas diariamente; las mujeres embarazadas, 3 o más tazas diariamente; las mujeres en lactación, 4 o más tazas diariamente y los adultos, 2 o más tazas diariamente.

Consejos Para Comprar

Los alimentos del Grupo de la Leche incluyen productos de leche en varias formas. Cuando compre leche compare los precios de las diferentes formas — leche descremada y fortificada, leche baja en grasa (2%) y fortificada, jocoque fortificado y leche enlatada evaporada y fortificada. Estas formas generalmente son más baratas que la leche fresca entera. Leche en polvo sin grasa y fortificada es generalmente la más barata y provee aproximadamente la misma cantidad de nutrientes que la leche entera, pero con solamente la mitad de las calorías.

*Especialista de Extensión en comestibles y nutrición, El Sistema de la Universidad de Texas A&M.

Otro alimento del Grupo de la Leche es el queso blando (sea natural o procesado), queso duro y requesón. Requesón, quesos suizo y cheddar son con frecuencia una buena compra para proveer ciertos nutrientes esenciales. Compre requesón de bajo precio, el cual es una buena fuente de riboflavina y proteína. Cada porción de media taza de requesón suple la misma cantidad de proteína que una porción de 2 onzas de carne, pescado o aves. Los quesos suizos y cheddar generalmente son una fuente más económica de calcio que el requesón. Compre quesos en paquetes de 2 libras o más, córtelo y desmenúzelo en la casa.

Almacenamiento

La leche fresca debe de almacenarse en su envase original en el refrigerador después de enjuagar la parte de afuera del envase ligeramente con agua fría. Nunca permita que la leche permanezca en un lugar expuesto al sol, porque desarrollará un mal sabor y también perderá la riboflavina.

Los paquetes de leche en polvo deben de cerrarse bien y ser almacenados en los estantes del gabinete de la cocina. Después de reconstituir la leche en polvo, asegúrese de taparla y refrigerarla inmediatamente. La leche enlatada también puede ser almacenada en los estantes del gabinete de la cocina hasta que se abran; pero entonces debe de taparse y ponerse en el refrigerador inmediatamente.

Siempre mantenga el queso cubierto en su paquete, envuelto en papel de cera, papel de aluminio o plástico transparente y póngalo en el refrigerador para mantenerlo fresco.

Preparación

Al reconstituir la leche en polvo, cantidades iguales de leche fresca pueden mezclarse con leche en polvo para mejorar el sabor. Agregue leche en polvo sin grasa al requesón para aumentar el contenido de proteínas. Sabores artificiales, tales como sirope de chocolate y sabores de fresa, le añaden un sabor delicioso a la leche en

polvo sin grasa para aquellos que encuentran desagradable el sabor de ésta.

Use pedazos de queso en los bísquitos, cacerolas y vegetales o en las tortillas de huevos (omelet). El requesón puede acompañar las frutas, ensaladas, gelatinas o huevos revueltos.

La leche y los productos de leche deben de calentarse o cocinarse a temperaturas bajas. La

RECETAS DEL GRUPO DE LA LECHE

Imitación de Crema Agria

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1/3 taza de leche descremada | 1/2 taza de aceite para |
| 2 cucharadas de jugo de limón | ensaladas |
| 1 taza de requesón | 1 cucharadita de sal |
| | 1 cucharada de cebollín o cebolla picada |

Mida todos los ingredientes y vacíelos en un mezclador o liquidadora. Mezcle por 5 segundos; raspe los lados del envase. Mezcle por 5 segundos o hasta que la mezcla esté suave. Cúbrela y póngala en el refrigerador. Sírvala como un aperitivo o en papas horneadas. Produce 1 1/2 tazas.

Sándwich de Queso y Tomate

- | | |
|--|--|
| 2 cucharadas de margarina | 1 cucharada de apio, bien picada |
| 2 cucharadas de harina | 1/4 cucharadita de sal |
| 1 taza de tomates enlatados o cocidos, picados | 1/4 cucharadita de paprika (si desea) |
| 1 cucharada de cebolla rallada o raspada | 1 a 3 tazas de queso procesado raspado |

Derrita la margarina, agréguele la harina y mézclelo bien. Agréguele los tomates, cebollas, apio y condimentos. Cocine lentamente, menéando hasta que la mezcla se ponga espesa. Remuévala del fuego y agréguele el queso raspado. Menee la mezcla hasta que el queso se haya derretido. Sírvala caliente sobre pan tostado o enfríela y úsela en panes para sándwiches. Cuando se usan 3 tazas de queso, el rendimiento es de 1 pinta o 2 tazas. Cuando se usa una cantidad grande de queso en la mezcla el sándwich es más nutritivo.

Pudín de Pan Estilo Antiguo

- | | |
|------------------------------------|--|
| 4 rebanadas de pan, tostado | 3 huevos, batidos ligeramente |
| 2 cucharadas de margarina blanda | 1/3 taza de azúcar |
| 1/3 taza de azúcar morena empacada | 1 cucharadita de vainilla |
| 1/4 cucharadita de canela | Tantita sal |
| 1/3 taza de pasas | 2 1/4 tazas de leche fresca, entera o evaporada y hervida lentamente |

Caliente el horno a 350°F. Engrase una cacerola de un cuarto y medio de tamaño. Unte las rebanadas de pan con margarina; rocéela con azúcar morena y canela. Ponga dos rebanadas juntas con los lados azucarados hacia arriba. Corte cada pila en cuadrados o rectángulos. Recorte los bordes.

temperatura alta causa que la proteína en la leche se coagule, formando una nata en la superficie y cubriendo los lados de la cacerola. Temperaturas altas y un tiempo largo para cocinar pueden causar que el queso se ponga duro y fibroso. Cuando prepare salsas y pudines, menéelos constantemente mientras se cocinan para prevenir que se former bolitas o terrones.



Ponga el pan en la cacerola. Rocéelos con pasas. Mezcle los huevos, el azúcar, la vainilla y la sal. Agréguele la leche lentamente. Ponga la mezcla sobre el pan.

Coloque la cacerola en una bandeja cuadrada de 9 x 9 x 2 pulgadas. Coloque esto en una sartén de agua caliente (1 pulgada de profundidad) y póngalo en el horno por 65 a 70 minutos o hasta que un cuchillo introducido entre el borde y el centro salga limpio. Remueva la cacerola del agua caliente. Sirva el pudín caliente o frío. Se sirven de 6 a 8 porciones.

Condimento Mexicano

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 2 tazas de queso raspado | 1 lata de frijoles habichuela |
| 2 cucharadas de margarina | Sal, pimienta, paprika |
| 1 chile verde, picado (si desea) | pimentón a su gusto |
| 1 pimienta, picado | Pan tostado con mantequilla |
| | 1 taza de puré de tomate enlatado |

Derrite el queso en la margarina o mantequilla, menéando constantemente sobre un fuego lento. Agregue el chile verde picado, pimienta, frijoles habichuela y el tomate; mezcle bien y sazone altamente. Sirva caliente sobre pan tostado con mantequilla. Se sirven 4 porciones.

Enchiladas Verdes

- | | |
|--|--|
| 1 lata de caldo de crema de pollo | 1 lata pequeña de pimientos (si desea) |
| 1 lata pequeña de leche evaporada | 1 docena de tortillas de maíz |
| 1/2 libra de queso procesado suavemente | 1/2 libra de queso "Longhorn" raspado |
| 1 lata pequeña de chiles verdes, picados | 1 taza de cebollas picadas |

Caliente el caldo, la leche y el queso procesado en la parte de arriba de un baño María hasta que el queso se haya derretido. Agréguele los chiles y pimientos. Mezcle el queso Longhorn y las cebollas las cuales han sido cocinadas hasta ponerse suaves. Llene cada tortilla con la mezcla de queso y cebolla, enróllela bien firme y colóquela en un plato largo de hornear. Ponga la salsa de queso sobre las tortillas. Cúbrelas con papel de aluminio. Póngalas en el horno a 350°F. por 30 minutos. Se sirven 4 a 6 porciones.

Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, The Texas A&M University System and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.